

Porciones / número de personas:

Tiempo de Preparación:

Tiempo de cocción:

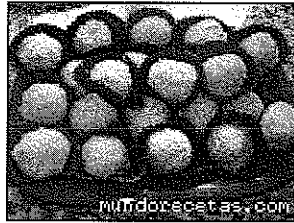
Categoría: *Postres*

Dificultad: *Fácil*

bolitas de zanahoria y coco

Ingredientes:

2 o 3 zanahorias
azucar(a gusto)
1 bolsita de coco rayado



Instrucciones:

cocemos las zanahorias en un cazo, bien cocidas cuando estén tiernas las dejamos enfriar. cuando estén frías las chafamos con un tenedor le añadimos azúcar 4 o 5 cucharadas y removemos bien, le vamos añadiendo coco, hasta que alcance consistencia para poder hacer una bola. hacemos bolitas y las rebozamos en coco y las ponemos en moldes y a enfriar. esta receta es super fácil y muy buena.

Fuente:

Receta enviada por **marijose** el miércoles, mayo 18, 2005 en 20:37:46
Receta impresa de MundoRecetas.com - <http://www.mundorecetas.com>
La dirección de la receta es recetas.mundorecetas.com/receta2096.html

[Close](#)

TARTA DE ZANAHORIA Y COCO**Ingredientes:**

- Bollos de leche (1 paquete más o menos)
- 1 kilo de zanahorias
- 1/4 kilo de azúcar
- 1/4 kilo de coco

**Introducción:**

Se trata de una tarta muy fácil de hacer y con pocas calorías.
Es una tarta fresca y muy adecuada en primavera.

Instrucciones:

- Partir los bollos a la mitad y cubrir un molde redondo o cuadrado(su pueden emborrachar con un poco de anís mezclado con agua)
- Triturar la zanahoria, previamente cocida (en la olla rápida 15 minutos al 6 de fuego)
- Mezclamos el puré de zanahoria con el coco y el azúcar.
- Cubrir la primera capa de bollos de leche con esta pasta.
- Poner la segunda capa de bollos de leche y hacer lo mismo
- Adornar con coco rallado, frutas o chocolate rallado

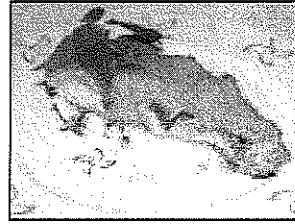
Fuente:

Receta enviada por **mamenj** el domingo, mayo 31, 2009 en 15:55:55
Receta impresa de MundoRecetas.com - <http://www.mundorecetas.com>
La dirección de la receta es recetas.mundorecetas.com/receta17278.html

[Close](#)

Tarta de zanahoria y almendra (TM 31)**Ingredientes:**

600 gr. de zanahoria pelada.
250 gr. de harina de almendra.
200 gr. de azúcar glass.
1 paquete de sobaos, magdalenas o bizcocho casero.
Un limón rallado.
200 gr. de nata montada (para decorar) (opcional)
Anisetes o fideos de chocolate (para decorar)(opcional)

**Instrucciones:**

Pulveriza el azúcar en vel. 5-10 y reserva.

Introduce en el vaso del Thermomix las zanahorias troceadas y programa 15 minutos, temp. 100° y vel. cuchara. Reserva.

Pon en el vaso la almendra molida, la ralladura de limón y el azúcar glass y da unos golpes de turbo para mezclar.

Añade al vaso la zanahoria cocida que teníamos reservada y mezcla bien con los ingredientes del vaso, hasta obtener una mezcla homogénea. Mas o menos un minuto en vel. 6.

Prepara un molde (yo lo hago con uno redondo que sea transparente), empezaremos poniendo una capita de los sobaos (no muy gruesa), la cubriremos con la mitad de la masa que teníamos reservada, otra capa de sobaos y la mezcla que queda.

La cubrimos con nata montada y se puede decorar con anisetes o fideos de chocolate que venden en Mercadona (yo no le pongo ni nata ni anisitos, me gusta con la cobertura).

Inés Aliaga García de Sumacarcer (Valencia).

Fuente: Mjmix

Receta enviada por Mjmix el lunes, septiembre 24, 2007 en 00:23:40
Receta impresa de MundoRecetas.com - <http://www.mundorecetas.com>
La dirección de la receta es recetas.mundorecetas.com/receta13190.html

[Close](#)

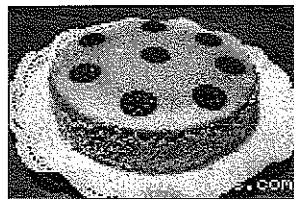
TARTA DE ZANAHORIAS CON NUECES**Ingredientes:**

Ingredientes

- 125 gr. de harina
- 150 gr. de azúcar
- 1 cucharadita de polvo de hornear
- 1 cucharadita de bicarbonato de soda
- una pizca de sal
- ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de vainilla
- 80 gr de aceite
- 250 gr. de zanahoria rallada o picada
- 150 gr. de nueces picadas
- 50 gr. de almendras picadas o pasas
- 4 huevos

glaseado

- 200 gr. taza de queso Philadelphia o requesón
- 150 gr. taza de azúcar glass
- 1 cucharadita de ralladura de limón
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de licor Cointreau

**Introducción:**

He utilizado un molde desmontable de 24 cm.

Instrucciones:

Forrar la base de un molde desmontable con papel de horno, engrasar y enharinar

Mezclar en un bol la harina, polvo de hornear, bicarbonato, sal, canela y la vainilla.

Mezclar aparte el aceite, la zanahoria rallada y las nueces picadas

separar las yemas de las claras y batir las yemas con la mitad del azúcar, hasta que blanqueen, montar las claras a punto de nieve con el resto del azúcar

. Mezclar todos los ingredientes y añadirle las yemas, con una espátula de goma sin batir. Agregarle, poco a poco las claras montadas moviendo de abajo arriba, para que la masa coja aire, cuando este todo bien mezclado, colocar en el molde preparado y llevar a horno moderado (175-180) durante 50-60 minutos aproximadamente. Desmoldar luego y bañar con la siguiente preparación:

Glaseado

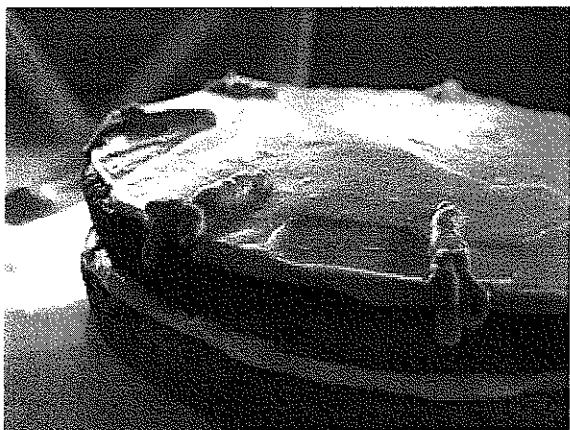
Mezclar el queso Philadelphia con el azúcar glass, la ralladura de limón, la vainilla y el licor.

o como yo he hecho, en esta ocasión, mezclar 150 gr, de azúcar glass y el zumo de una mandarina, mezclar bien hasta obtener una pasta , aplicar a la parte superior del bizcocho y decorar los bordes con almendra tostada y picada , mezclada con mermelada de albaricoque

Bizcocho de zanahoria. Postres para niños.

Escrito por Jelen el 24 de Marzo de 2009

Busca más sobre: [Recetas de Postres para niños](#), [Recetas para Fiestas Infantiles](#)



La primera vez que probé esta tarta fué esta Navidad, y cuando me dijeron que era de zanahoria me resultó difícil de creer...

La **Zanahoria** es muy rica en caroteno, eficaz antioxidante con propiedades **anticancerígenas**. La sabiduría popular la considera muy buena para la vista, cicatrizante intestinal, diurética y astringente. También para curar la afonía se hervían zanahorias, se exprimían mezclándolas con agua y con miel (una especie de te de zanahoria).

Crudas o cocidas son un excelente alimento. Es de las pocas verduras que incluso pierden muy poco valor cocinada. Incluso algunos de sus componentes alimenticios son más digeribles para nuestro cuerpo que cuando las ingerimos crudas.

Si queréis que vuestros hijos disfruten comiendo zanahorias probar este bizcocho. Os va a encantar...

Ingredientes del bizcocho de zanahoria

- 250 g de zanahorias (ya peladas).
- 200 g de harina.
- 7 g de levadura.
- 125 gr de aceite de oliva .
- 4 huevos.
- 200 g de azúcar.

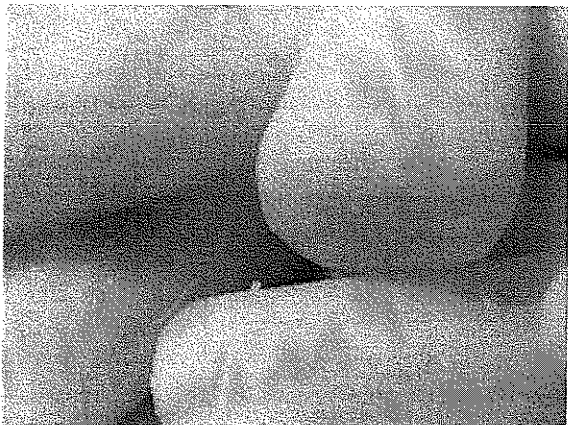
Cómo preparar el bizcocho de zanahoria

- Triturar las zanahorias junto con el aceite.
- En un bol echar los huevos y batir junto con el azúcar, añadir aquí la pasta de zanahoria que hemos hecho en el paso 1.
- Incorporar la harina y la levadura tamizadas y mezclar con cuidado.
- Engrasar con aceite o mantequilla un molde de 24 cm y verter el preparado anterior .
- Hornear a 185°C unos 30 minutos (dependerá del horno).
- Espolvorear con azúcar glass.

Zanahorias a la crema

Escrito por Jelen el 13 de Noviembre de 2009

Busca más sobre: [Cenas Rápidas para Niños](#), [Recetas de Verduras y Hortalizas](#), [Recetas para niños a partir de 1 año](#)



Si a vuestros hijos no les gustan las verduras tenéis diferentes opciones, pasteles, pudings, rebozarlas, incluirlas en lasañas vegetales o, como en este caso, añadirles algún tipo de crema que disimule su sabor a los niños.

Una que no suele fallar son las **zanahorias**, ya que su dulce sabor suele ser del agrado de los más pequeños, si las preparas con una crema conseguirás una cena rápida deliciosa...

La zanahoria es una hortaliza, aunque la vamos a incluir en el amplio “paquete” con el que denominamos el común de las personas a las verduras.

La zanahoria es muy recomendada para quienes tienen un mayor riesgo de sufrir carencias de vitamina A. En este grupo se incluyen quienes siguen dietas bajas en grasa y personas cuyas necesidades nutritivas están aumentadas (periodos de crecimiento, embarazo y lactancia materna).

Para adquirir zanahorias de calidad se deben seleccionar las de piel suave y de pequeño o mediano tamaño, bien formadas, de color naranja vivo, con un estrechamiento uniforme y que no presenten raicillas laterales.

La zanahoria es un alimento excelente desde el punto de vista nutricional gracias a su contenido en vitaminas y minerales.

Ingredientes (4 personas)

- 800 gramos de zanahorias.
- 1 litro de nata.
- 30 gramos de margarina.
- Sal y pimienta

Preparación:

Pelamos y cortamos las zanahorias en bastones.

Rehogamos las zanahorias con la margarina dentro de un cazo a fuego lento durante 1 minuto.

A continuación añadimos la nata líquida, salpimentamos y cocinamos a fuego lento hasta que las zanahorias estén muy tiernas.

Espolvoreamos con un poco de cebollino o de perejil picado en el momento de servir las zanahorias.

Preparar un zumo de Zanahorias

El zumo de zanahorias se toma crudo en cantidades que varían entre 50 y 400 gramos al día. Lo primero es limpiar las zanahorias de polvo e impurezas metiéndolas en agua. A continuación se raspa su superficie con un cuchillo sin pelar la piel. En ella es donde existe una mayor concentración de carotenos o vitamina A.



Pasando un kilo de zanahorias por la licuadora se saca alrededor de un cuarto de kilo de zumo. Este se puede diluir en agua y añadirle miel y limón. También es muy recomendable la mezcla del zumo con el de naranjas recién exprimidas.

Jugo de zanahoria, manzana, naranja y tomate

Posted by admin in Jugos mixtos, ... | 06.27.2008 - 9:13 pm

Ingredientes para preparar: **Jugo de zanahoria, manzana, naranja y tomate**



1 – zanahoria



1 - Manzana



1 - Tomate



1 - Naranja

Preparacion:

lavar la manzana, pelar la zanahoria y pasar por la licuadora. rallar la pulpa del tomate y colar. mezclar todos los jugos y agregar el zumo de la naranja exprimida.

Servir frio y tomar enseguida para aprovechar todas las propiedades de éste jugo.

- FOROS**
- Cocina
 - Vegetarianos
 - Postres
 - Thermomix
 - Otros foros

- COCINA**
- Recetas ▶
 - Envía tus recetas
 - Menús
 - Alimentos
 - Bebidas
 - Vinos
 - Videos
 - Más cocina ▶

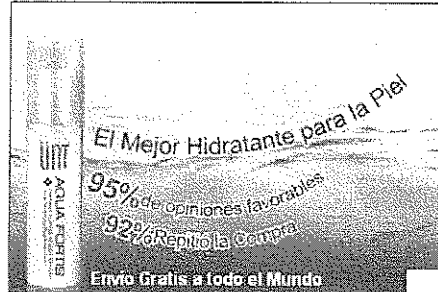
- DIETA SANA**
- Celíacos
 - Diabéticos
 - Dietas
 - Niños
 - Salud
 - Vegetarianos

- SERVICIOS**
- Crear nueva cuenta
 - Tienda Facilísimo
 - Presupuestos GRATIS
 - Revista
 - Envía una postal
 - Mapa del sitio

ESTÁS EN: [Facilísimo](#) > [Cocina](#) > [Recetas](#) > Zumo de fresón, naranja y zanahoria

PUBLICIDAD

Zumo de fresón, naranja y zanahoria



Ingredientes:

- fresón, 500 gramos
- naranja, 3 unidad
- zanahorias, 2 unidad
- yogures naturales, 1 unidad

Elaboración

Limpiar el fresón; raspar las zanahorias (mejor pequeñas y tiernas) y lavarlas. Pelar las naranjas quitando toda la piel blanca. Trocear todo y pasar por la licuadora (o por una batidora potente), mezclar con el yogur y servir frío en copas.

Otros Datos:

Calorías: BAJA
Comensales: 4
Coste: BAJO
Dificultad: BAJA
Origen: MEDITERRÁNEA
Tiempo: 15 MINUTOS

Receta patrocinada por:

Si detectas algún tipo de error en esta receta escríbenos usando nuestro [formulario de contacto](#). (Por favor, no olvides indicarnos el nombre de la receta).

[Volver](#)

[Imprimir](#)

Servicios de cocina

[Visita nuestro foro](#)

[Envíanos tus propias recetas](#)

Recibe nuestro boletín gratis

Regístrate y recibe gratuitamente los mejores trucos y consejos de Cocina. También podrás participar en nuestros foros.

Anuncios Google

Zumos 100% naturales

Tome zumos de calidad en casa
Prepárelos en sólo 30 seg
www.icefruit.com

Para perder -30kg/10€

¡Increíble! Si adelgaza demasiado rápido use un prache cada 2 días
Phytolabel.com/es

De Sol a Sol

Trucos de los mejores cocineros y restaurantes en Guía Repsol
www.GuiaRepsol.com

Cómo perdi los 23 kilos

que me sobraban siguiendo un sencillo consejo, y sin riesgos.
www.editorialopenproject.com

BUSCADOR DE RECETAS

Búsqueda avanzada